

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Астраханский государственный университет имени В.Н. Татищева»
(Астраханский государственный университет им. В.Н. Татищева)
Колледж
Астраханского государственного университета
им. В.Н. Татищева

СОГЛАСОВАНО
Руководитель ОПОП
Косенко А.С.
«11» апреля 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Председатель ЦК (МО)
Шапочкина А.А.
протокол заседания ЦК (МО) № 1
от «12» апреля 2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины
Физическая культура

Составитель (и)	Леончук Т.В. преподаватель
Согласовано с работодателями	Ермаков Е.А начальник службы Электрохим защиты, филиал АО «Газпром газораспределение» в Астраханской обл.
Наименование специальности	08.02.08. «Монтаж и эксплуатация оборудования и систем газоснабжения»
Профиль подготовки	технологический
Квалификация выпускника	Техник
Форма обучения	очная
Год приема (курс)	2023 (2-4 курс)

Астрахань, 2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	3 - 7
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8 -17
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	18 - 20
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	21 - 23

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Рабочая программа учебной дисциплины 08.02.08 «Монтаж и эксплуатация оборудования и систем газоснабжения» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности (специальностям) СПО (Физическая культура).

1.2. Цель и планируемые результаты освоения учебного предмета:

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на достижение следующих **целей**:

- освоению образовательных результатов ФГОС СОО: личностные (ЛР), предметные (ПР), общие компетенции (ОК).

Содержание программы направлено на достижение следующих **задач**:

- составление и проведение с группой комплексы упражнений производственной и утренней гимнастики;

- осуществление судейства по одному из осваиваемых видов спорта;

- выполнение тестовых нормативов и нормативов ГТО;

- формирование ценностного отношения к занятиям ФК, а также бережного отношения к собственному здоровью;

- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций, в предупреждении заболеваний, в профилактике переутомления и сохранения высокой работоспособности, о возможностях физической культуры в решении задач учебной и будущей профессиональной деятельности;

- приобретение опыта использования разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), для достижения жизненных и профессионально значимых целей;

По итогам освоения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающимися осваиваются следующие умения и знания:

Код и наименование ОК, ПК, ЛР	Умения	Знания
ОК 01. Выбирать способы решения задач	- использовать физкультурно-спортивную деятельность для укрепления здоровья,	- о роли физической культуры в общекультурном,

профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам; ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами; ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения; ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. личностных: ЛР 9.	достижения жизненных и профессиональных целей; - определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; - характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития; - составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры; - выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; - определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств; - проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями; - осуществлять судейство в избранном виде спорта; - составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.	профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности
--	--	--

сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; ЛР 10. потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно- оздоровительной деятельностью; ЛР 11. активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; предметных: ПР1. умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);		
---	--	--

ПР2. владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; ПР3. владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; ПР4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и		
--	--	--

сохранения высокой работоспособности; ПР5. владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;		
---	--	--

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины, виды учебной работы и промежуточной аттестации

Вид учебной работы	для ОФО	для ОЗФО	для ЗФО
Объем дисциплины в академических часах	182	-	-
Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего), в том числе:	166	-	-
- занятия лекционного типа, в том числе:	-	-	-
- практическая подготовка (если предусмотрена)	-	-	-
- занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, лабораторные занятия), в том числе:	166	-	-
- практическая подготовка (если предусмотрена)	-	-	-
- в ходе подготовки и защиты курсовой работы	-	-	-
- консультация	-	-	-
- промежуточная аттестация по дисциплине	-	-	-
Самостоятельная работа обучающихся	16	-	-
Форма промежуточной аттестации обучающегося (зачет/экзамен), семестр(ы)	Зачет в 3,4,5,6,7 семестрах дифференцированный Зачет в 8 семестре	-	-

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины (Физическая культура)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, ак.ч/ в том числе в форме практической подготовки, ак.ч.			Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3			4
		ОФО	ОЗФО	ЗФО	
РАЗДЕЛ 1. Легкая атлетика	3 СЕМЕСТР	24			
Тема 1.1. Техника бега на средние дистанции	Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега) Основы техники ходьбы и бега Техника высокого старта. Техника бега на дистанции:500м., 800м., 1000м., 2000м. Техника бега по повороту. Тактика бега на дистанциях. Развитие деятельности спорта и здорового образа жизни	5	-	-	ОК-2, ОК-6, ОК-12
Тема 1.2. Техника бега на короткие дистанции	Освоение техники беговых упражнений. Техника низкого старта, стартового разбега и финиширования. Техника бега на дистанции 100м.,200м., 400м. Тактика бега. Бег по прямой с различной скоростью. Организация внутри колледжа соревнования по легкой атлетике. Самостоятельная работа: бег на коротких отрезках 4/100 Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: домашнее задание: изучение темы: Физическая культура в профилактике нервно-эмоционального и психологического утомления студентов.	5 1	-	-	ОК-2, ОК-12
Тема 1.3. Техника толкания ядра	Техника толкания ядра с места, техника толкания со скачка. Специальные упражнения толкателя. Методы контроля за функциональным состоянием организма. организация работы в спортивных секциях по легкой атлетике Самостоятельная работа: бросок набивного мяча(3кг) из разных исходных положений	5 1	-	-	ОК-2, ОК-12

	Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: домашнее задание: изучение комплекса упражнений для толкателей ядра, занятия в спортивных клубах				
Тема 1.4. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	Техника разбега. Определение длины разбега. Техника прыжка способом «согнув ноги». Специальные упражнения прыгуна в длину. Развитие здорового образа жизни.	5	-	-	ОК-12
Тема 1.5. Техника передачи эстафетной палочки	Техника передачи эстафетной палочки на высокой и максимальной скорости в 20м. зоне. Техника передачи на дистанции 4×200м. Развитие здорового образа жизни.	4	-	-	ОК-6
РАЗДЕЛ 2. Спортивная гимнастика		8			
Тема 2.1. Техника выполнения акробатических элементов	Различные стойки, кувырки, переворот боком, переворот вперед, переворот вперед с помощью партнера, перекуты, соединение изученных элементов в комбинацию. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики профессиональных заболеваний. Организация работы по секциям по спортивной гимнастике. Самостоятельная работа: использование изученных акробатических упражнений в самостоятельных занятиях Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: домашнее задание: выполнение комплекса ОРУ в домашних условиях	4 1	- -	- -	ОК-2, ОК-12
Тема 2.2. Техника выполнения опорного прыжка способом «согнув ноги» и «ноги врозь»	Опорные прыжки через гимнастического козла способом «ноги врозь» и «согнув ноги». Опорный прыжок через коня в длину способом «ноги врозь» (юн) Комбинированные прыжки. Развитие здорового образа жизни. Самостоятельная работа: прыжки со скакалкой Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: домашнее задание: выполнение прыжка в длину с места	4 4	- -	- -	ОК-12
Промежуточная аттестация Итого Самостоятельная		Зачет 32 4			

РАЗДЕЛ 3. Атлетическая гимнастика	4 СЕМЕСТР	12			
Тема 3.1. Разучивание комплекса упражнение с гантелями.	Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26-30 движений. Индивидуально подобранные композиции из упражнений с разной амплитудой. Упражнения на развитие силы, выносливости.. Развитие здорового образа жизни.	4	-	-	ОК-6
Тема 3.2 Разучивание комплекса упражнений со штангой.	Выполнение комплекса основной части из 12 упражнений. Организация работы в секциях. Приседание, выпрыгивание вверх Самостоятельная работа: правила составления комплексов упражнений атлетической гимнастикой. Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: домашнее задание, выполнение комплекса в домашних условиях.	4 1	- -	- -	ОК-6
Тема 3.3 Разучивание комплекса упражнений с гирей. приседание, жим правой, левой рукой.	Выполнение комплекса приседание, жим правой, левой рукой. Индивидуально подобранные композиции из упражнений с разной амплитудой. Развитие здорового образа жизни. Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: домашнее задание: выполнение комплекса в домашних условиях	4	-	-	ОК-6
РАЗДЕЛ 4. Баскетбол		16			ОК-6, ОК-12
Тема 4.1 Техника нападения в баскетболе	Ловля мяча. Остановка с ловлей мяча. Ловля мяча в движении Передача мяча одной рукой сбоку, двумя снизу, под рукой. Ведение мяча со зрительным контролем, без контроля. Бросок двумя руками от груди, от головы, от плеча, одной рукой сверху в движении после вышагивания, после ведения мяча, бросок в прыжке. Организация внутри колледжа соревнования по баскетболу.	4	-	-	ОК-6, ОК-12
Тема 4.2. Техника защиты в баскетболе	Игровые приемы защиты. Стойки и передвижения защитника. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча. Накрывание и отбивание мяча при броске. Взятие отскока. Организация работы в спортивных секциях сборной команды по баскетболу.	4	-	-	ОК-6, ОК-12

Тема 4.3. Тактика нападения в баскетболе	Индивидуальные тактические действия. Действия игрока без мяча, с мячом. Групповые тактические действия. Взаимодействие двух игроков, трех игроков. Командные тактические действия: стремительное нападение, позиционное нападение. Разновидности нападения. Участие в соревнованиях спортсменов среди судов. Самостоятельная работа: варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: домашнее задание: изучение правил техники безопасности, занятия, секциях	4 1	- -	- -	ОК-6, ОК-12
Тема 4.4 Тактика защиты в баскетболе	Индивидуальные тактические действия. Действия против нападающего без мяча. Действия против нападающего, владеющего мячом. Групповые и командные действия. Развитие деятельности спорта и здорового образа жизни.	4	-	-	ОК-6, ОК-12
Промежуточная аттестация		Зачет 28 час.			
Итого:					
Самостоятельная		2 часа			
РАЗДЕЛ 1 Легкая атлетика	5 СЕМЕСТР	24			ОК-2, ОК-3, ОК-6
Тема 1 .1. Техника бега на средние дистанции	Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега) Основы техники ходьбы и бега Техника высокого старта. Техника бега на дистанции: 500м., 800м., 1000м., 2000м. Техника бега по повороту. Тактика бега на дистанциях. Развитие деятельности спорта и здорового образа жизни	6	-	-	ОК-3, ОК-6
Тема 1. 2. Техника бега на короткие дистанции	Освоение техники беговых упражнений. Техника низкого старта, стартового разбега и финиширования. Техника бега на дистанции 100м., 200м., 400м. Тактика бега. Бег по прямой с различной скоростью. Организация внутри колледжа соревнования по легкой	6	-	-	ОК-3, ОК-6

	атлетике. Самостоятельная работа: выполнение комплексов специальных беговых упражнений Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: занятия в спортивных секциях по видам спорта	1			
Тема 1.3. Техника толкания ядра	Техника толкания ядра с места, техника толкания со скачка. Специальные упражнения толкателя. Методы контроля за функциональным состоянием организма. Организация работы в спортивных секциях по легкой атлетике. Самостоятельная работа: выполнение комплексов специальных силовых упражнений, прыжки через скакалку Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: подготовка письменных работ по теоретической части	6 1	-	-	ОК-6
Тема 1.4. Техника толкания ядра	Техника разбега. Определение длины разбега. Техника прыжка способом «согнув ноги». Специальные упражнения прыгуна в длину. Развитие здорового образа жизни.	6	-	-	ОК-6
РАЗДЕЛ 2. Спортивная гимнастика		8			ОК-6
Тема 2.1. Техника выполнения акробатических элементов	Различные стойки, кувырки, переворот боком, переворот вперед, переворот вперед с помощью партнера, перекаты, соединение изученных элементов в комбинацию. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики профессиональных заболеваний. Организация работы по секциям по спортивной гимнастике.	4	-	-	ОК-6
Тема 2.2. Техника выполнения опорного прыжка способом «согнув ноги» и «ноги врозь»	Опорные прыжки через гимнастического козла способом «ноги врозь» и «согнув ноги». Опорный прыжок через коня в длину способом «ноги врозь» (юн) Комбинированные прыжки. Развитие здорового образа жизни. Самостоятельная работа: выполнение комплекса для развития силы Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: занятия в спортивных секциях, участие в спортивно- массовых мероприятиях колледжа	4 1	- -	- -	ОК-6

Промежуточная аттестация Итого: Самостоятельная:		Зачет 32 часа 3 часа			
РАЗДЕЛ 3. Баскетбол	6 СЕМЕСТР	16			ОК-6, ОК-3
Тема 3.1 Техника нападения в баскетболе	Ловля мяча. Остановка с ловлей мяча. Ловля мяча в движении Передача мяча одной рукой сбоку, двумя снизу, под рукой. Ведение мяча со зрительным контролем, без контроля. Бросок двумя руками от груди, от головы, от плеча, одной рукой сверху в движении после вышагивания, после ведения мяча, бросок в прыжке. Развитие здорового образа жизни. Самостоятельная работа: выполнение комплекса упражнений для развития скоростно- силовых качеств Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: домашнее задание: повторение правил соревнований по баскетболу, занятия в спортивных секциях	4 1	- -	- -	ОК-6, ОК-3
Тема 3.2. Техника защиты в баскетболе	Игровые приемы защиты. Стойки и передвижения защитника. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча. Накрывание и отбивание мяча при броске. Взятие отскока. Организация работы в спортивных секциях с борной команды по баскетболу.	4	-	-	ОК-6, ОК-3
Тема 3.3. Тактика нападения в баскетболе	Индивидуальные тактические действия. Действия игрока без мяча, с мячом. Групповые тактические действия. Взаимодействие двух игроков, трех игроков. Командные тактические действия: стремительное нападение, позиционное нападение. Разновидности нападения. Участие в соревнованиях спортсменов среди судов.	4	-	-	ОК-6
Тема 3.4 Тактика защиты в баскетболе	Индивидуальные тактические действия. Действия против нападающего без мяча. Действия против нападающего, владеющего мячом. Групповые и командные действия. Развитие деятельности спорта и здорового образа жизни.	4	-	-	ОК-6
РАЗДЕЛ 4. Волейбол		18			ОК-3, ОК-6

Тема 4.1 Техника владения мячом в волейболе	Поддачи: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Передачи: двумя руками сверху, двумя руками снизу, двумя руками сверху в прыжке. Одной рукой сверху. Организация внутри колледжа соревнования по баскетболу.	5	-	-	ОК-6
Тема 4.2. Техника нападения и защиты в волейболе	Прямой нападающий удар. Прием мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху, одной рукой снизу и в падении. Блокирование. Организация работы в спортивных секциях сборной команды по баскетболу.	5	-	-	ОК-6
Тема 4.3. Тактика нападения в волейболе	Индивидуальные тактические действия. Групповые и командные действия в волейболе. Система нападения со второй передачи игрока передней линии; система нападения со второй передачи и др. Участие в соревнованиях спортсменов среди судов. Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: домашнее задание: повторение технических и тактических действий игрока в нападении, занятия в спортивных секциях	4 1	-	-	ОК-6
Тема 4.4. Тактика защиты в волейболе	Групповые тактические взаимодействия при групповом блокировании. Командные взаимодействия в защите. Индивидуальные действия защитника. Система игры углом вперед, углом назад. Развитие деятельности спорта и здорового образа жизни.	4	-	-	ОК-6
Промежуточная аттестация:		Зачет			
Итого:		34			
Самостоятельная:		2			
РАЗДЕЛ 1 Легкая атлетика	7 СЕМЕСТР	20			ОК-2, ОК-6, ОК-12

Тема 1.1. Техника бега на средние дистанции	Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега) Основы техники ходьбы и бега Техника высокого старта. Техника бега на дистанции: 500м., 800м., 1000м., 2000м. Техника бега по повороту. Тактика бега на дистанциях. Развитие деятельности спорта и здорового образа жизни. Самостоятельная работа: равномерный бег на дистанции 2000м. Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: занятия в спортивных клубах и секциях.	5 1	-	-	ОК-2, ОК-12
Тема 1.2. Техника бега на короткие дистанции	Освоение техники беговых упражнений. Техника низкого старта, стартового разбега и финиширования. Техника бега на дистанции 100м., 200м., 400м. Тактика бега. Бег по прямой с различной скоростью.	5	-	-	ОК-2, ОК-12
Тема 1.3. Техника толкания ядра	Техника толкания ядра с места, техника толкания со скачка. Специальные упражнения толкателя. Методы контроля за функциональным состоянием организма. Организация работы в спортивных секциях по легкой атлетике.	5	-	-	ОК-2
Тема 1.4. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	Техника разбега. Определение длины разбега. Техника прыжка способом «согнув ноги». Специальные упражнения прыгуна в длину. Развитие здорового образа жизни.	5	-	-	ОК-6
Промежуточная аттестация		зачет			
Итого:		20			
Самостоятельная:		1			
РАЗДЕЛ 4. Волейбол	8 СЕМЕСТР	20			ОК-6, ОК-12
Тема 4.1 Техника владения мячом в волейболе	Поддачи: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Передачи: двумя руками сверху, двумя руками снизу, двумя руками сверху в прыжке. Одной рукой сверху. Развитие деятельности спорта и здорового образа жизни.	5	-	-	ОК-6, ОК-12

Тема 4.2. Техника нападения и защиты в волейболе	Прямой нападающий удар. Прием мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху, одной рукой снизу и в падении. Блокирование. Организация работы в спортивных секциях сборной команды по баскетболу	5	-	-	ОК-6,ОК-12
Тема 4.3. Тактика нападения в волейболе	Участие в соревнованиях спортсменов среди судов. Самостоятельная работ: силовые упражнения для мышц плечевого пояса Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: домашнее задание: повторение технических и тактических действий игрока в нападении, занятия в спортивных секциях.	5 1	-	-	ОК-6,ОК-12
Тема 4.4. Тактика защиты в волейболе	Групповые тактические взаимодействия при групповом блокировании. Командные взаимодействия в защите. Индивидуальные действия защитника. Система игры углом вперед, углом назад	5	-	-	ОК-6,ОК-12
Дифференцированная аттестация		зачет			
Итого		20 час			
Самостоятельная		1 час			
ВСЕГО		182 час			
Практических		166 час			
Самостоятельные		16 час			

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебного предмета требует наличия спортивного комплекса:

Спортивный зал: стенка гимнастическая, гимнастические скамейки, гимнастические снаряды: (гимнастический козел, гимнастический конь, перекладина), гимнастические маты, палки гимнастические, штанга, гири 16, 24, 32 кг., гантели (разные), мячи набивные, коврики гимнастические, весы напольные, скакалки, обручи, бадминтон, секундомеры, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи футбольные, плакаты.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий: перекладина уличная, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота для мини- футбола, барьеры для бега, флажки, палочки эстафетные, ядра, открытые спортивные площадки для волейбола, стрелковый тир.

Технические средства обучения: секундомеры, музыкальный центр.

3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебного предмета

Основная литература:

1. Быченков, С. В. Теория и методика подготовки студентов по легкой атлетике: учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, С. Ю. Крыжановский. — Саратов: Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 110 с. — ISBN 978-5-4488-0298-0, 978-5-4497-0173-2. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/85501>.

2. Фетисова, С. Л. Волейбол: учебное пособие / С. Л. Фетисова, А. М. Фокин, Ю. Я. Лобанов. — Санкт-Петербург: Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2018. — 96 с. — ISBN 978-5-8064-2572-1. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/98592>.

3. Ерёмина, Л. В. Спортивные игры в вузе. Волейбол: учебно-методическое пособие / Л. В. Ерёмина. — Челябинск: Челябинский государственный институт культуры, 2018. — 88 с. — ISBN 978-5-94839-660-6. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/87205>.

Дополнительная литература:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. – М., 2020. – 231с.

2. Решетников Н.В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. – М., 2021. – 356с.
3. Сайганова Е.Г., Дудов В.А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. – М., 2020. – 231с.
4. Алхасов, Д. С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам: учебник для среднего профессионального образования/ Д. С. Алхасов, С. Н. Амелин. – Москва: Издательство Юрайт, 2019. – 270 с.
5. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 3. Паралимпийские игры: учебное пособие для среднего профессионального образования / О. И. Кузьмина, Г. Н. Германов, Е. Г. Цуканова, И. В. Кулькова; под общей редакцией Г. Н. Германова. – Москва – М., 2020. – 356с.
6. Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. – М., 2020. – 245с.
7. Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. –Тюмень, 2019. – 356с.
8. Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско- молодежных групп. – Кострома, 2021. – 521с.

Современные профессиональные базы данных и информационные ресурсы сети Интернет

- 1.Электронный каталог Научной библиотеки АГУ на базе MARK SQL НПО «Информ-систем». <https://library.asu.edu.ru>.
- 2.Электронный каталог «Научные журналы АГУ»: <http://journal.asu.edu.ru>.
- 3.Универсальная справочно-информационная полнотекстовая база данных периодических изданий ООО "ИВИС". <http://dlib.eastview.com>. Имя пользователя: AstrGU. Пароль: AstrGU.
- 4.Электронная библиотечная система (ЭБС) ООО «Политехресурс» «Консультант студента» [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru>
- 5.Корпоративный проект Ассоциации региональных библиотечных консорциумов (АРБИКОН) «Межрегиональная аналитическая роспись статей» (МАРС) - сводная база данных, содержащая полную аналитическую роспись 1800 названий журналов по разным отраслям знаний. Участники проекта предоставляют друг другу электронные копии отсканированных статей из книг, сборников, журналов, содержащихся в фондах их библиотек. <http://mars.arbicon.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Результаты обучения	Критерии оценки результатов обучения	Методы оценки результатов обучения
Перечень знаний , осваиваемых в рамках учебного предмета:		
Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности	Владение знаниями и способами по контролю своего физического развития и физической подготовленности	Устный опрос Выполнение нормативных упражнений
правила и способы планирования общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности	Владение достаточным минимумом знаний в рамках изучаемых тем	Реферативная работа Фронтальный опрос
Перечень умений , осваиваемых в рамках учебного предмета:		
определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек	Владение знаниями по определению влияния оздоровительных систем	устный опрос. Тест
характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;	Владение знаниями по основным особенностям физического и психического развития	Устный опрос (индивидуальный)
характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения	Умение характеризовать формы занятий, определять их значение	Устный индивидуальный опрос
составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры	Умение составлять и описывать комплекс упражнений оздоровительной и адаптивной физической культуры,	Письменный опрос
выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания	Умение составлять комплексы упражнений традиционных и современных систем физического воспитания	Наблюдение за правильным проведением комплекса

выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	Способность выполнять без ошибок технические и тактические приемы базовых видов спорта	Учебная игра, соревнования. Наблюдение за применением техники и тактики в учебной игре, соревнованиях Наблюдение за выполнением требований техники безопасности.
практически использовать приемы самомассажа и релаксации	Владение техническими приемами самомассажа и релаксации	Наблюдение за правильными приемами самомассажа .
практически использовать приемы защиты и самообороны	Владение приемами защиты и самообороны оказание первой помощи	Практические занятия Соревнования
составить и проводить комплексы физических упражнений различной направленности	Умение самостоятельно использовать необходимую информацию для выполнения поставленных задач	Практическое занятие. Наблюдение за правильным проведением комплексов
определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств	Умение определять уровень физического здоровья и физических качеств.	Наблюдение, тестирование физических качеств
проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями	Владение знаниями по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями	Наблюдение за выполнением требований техники безопасности.
владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	Способность применения техники выполнения тестовых испытаний	Контрольные упражнения по тестам
самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга	Способность самостоятельно организовывать свой досуг, используя физкультурную деятельность	Наблюдение за способностью и готовностью к самостоятельной организации досуга
выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования	Умение выполнять требования физической и спортивной подготовки. Соблюдение техники безопасности.	Наблюдение за применением техники и тактики в учебной игре, соревнованиях; -наблюдение за выполнением требований техники безопасности.

проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга	Осуществление самоконтроля за состоянием своего здоровья. Умение определять уровень собственного здоровья по тестам (ЧСС, индекс массы тела и т.д.)	-выполнение заданных нормативов зачета и ГТО; -реферативная работа; -наблюдение за выполнением требований техники безопасности
выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта	Способность выполнить технические приемы национальных видов спорта	Спортивно- массовые мероприятия. Творческие проекты
выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)	Способность выполнять требования испытаний комплекса ГТО	Наблюдение за результативностью в соревнованиях
осуществлять судейство в избранном виде спорта	Умение осуществлять судейство в избранном виде спорта	Практическое занятие, Наблюдение за правилом проведения учебной игры
составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки	Умение в составлении комплекса с дальнейшим выполнением	-практическое занятие, -наблюдение за правильным выполнением комплекса

При необходимости рабочая программа учебной дисциплины может быть адаптирована для обеспечения образовательного процесса инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, в том числе для дистанционного обучения. Для этого требуется заявление студента (его законного представителя) и заключение психолого-медико-педагогической комиссии (ПМПК)

ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ

в рабочей программе учебного предмета « Физическая культура»
по направлению подготовки 08.02.08. «Монтаж и эксплуатация оборудования и систем
газоснабжения»

на 2024__/2025__ учебный год

1.
1.1.;
1.2.;
...
1.9.

2.:
2.1.;
2.2.;
...
2.9.

3. В _____ вносятся следующие изменения:
(элемент рабочей программы)

3.1.;
3.2.;
...
3.9.

Составитель

подпись

/Т.В.Леончук/